9.019 Kuracie prsia plnené
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
šunka	0,80	0,80	1,20	1,20	1,60	1,60	2,00	2,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,20	1,20	1,60	1,60	2,00	2,00
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,90	0,76	1,00	0,85
horčica	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,75	0,75	0,80	0,80
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	90		115		130		155	
hmotnosť mäsa v g	50		65		75		90	
hmotnosť šťavy v g	40		50		55		65	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré naklepeme a osolíme. Takto pripravené rezne potrieme horčicou, obložíme plátkom šunky, plátkom syra, preložíme a dáme do vymasteného pekáča, spolu s očistenou pokrájanou cibuľou. Podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút ešte varíme.
Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty, zeleninové oblohy, kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	633	152	20,67	6,7	1,8	1,9	0,2	109,8	1,8	0,023	0,1	0,1	0,5	5,5
B	835	200	24,82	9,8	3,1	2,9	0,3	134,3	2,2	0,027	0,1	0,2	0,8	6,6
C	1080	259	29,45	13,8	4,6	4,0	0,3	176,5	2,6	0,036	0,2	0,2	0,9	7,6

D	1251	300	34,08	15,8	4,9	5,0	0,4	218,7	2,9	0,045	0,2	0,2	1,0	8,7